

# ORGANISME DE FORMATION – LIGUE GRAND EST DE TENNIS

N° SIRET / 783 343 072 00048 - N° DECLARATION ACTIVITE / 41 54 02785 54

Contact : Joëlle FERRER – 0326853670 - [formations.ligue.grandest@fft.fr](mailto:formations.ligue.grandest@fft.fr)

## LA PREPARATION MENTALE – Niveau 2

### Dates et lieux

- Reims : 12 et 13 mai 2022

### Public visé

- Titulaire d'un DEJEPS, d'un DESJEPS, d'un CQP Educateur Tennis ou Assistant Moniteur de Tennis et avoir suivi le niveau 1.

### Modalités

14 heures réparties sur 2 jours

### Intervenants

**Eric RAULIN** / Préparateur mental (diplôme universitaire) – Coach mental certifié – Référent en préparation mentale Ligue Grand Est à la DTN – Coordonnateur du Pôle Formation de Cadres Ligue Grand Est – Formateur à la pédagogie « SOYEZ PRO »

### Objectifs pédagogiques

Comment exploiter son potentiel et optimiser ses qualités ?

Rôle et posture de l'entraîneur.

### Thèmes de travail

1. Connaissance de soi
2. Poser des questions
3. Acquisition de nouveaux schémas neuronaux

### Programme

#### Matin : travail en salle 9 h à 12 h

- Quelle pédagogie, quelle posture et quelle philosophie pour l'entraîneur ?
- Les entretiens (écoute + questionnement)
- Quelle différence entre « se faire confiance » et « avoir confiance » ?
- Les temps morts et les transitions au tennis ?
- Travail en conscience (visualisation, méditation, yoga, sophro)
- Débriefing et bilan individuel

#### Après-midi : (terrain) 14h à 17h travail avec raquette

- Eveil des sens (VAK) travail à blanc
- Travail au ralenti dans la petite zone (13M) pour le détachement et le relâchement
- Travail en répétition dans différentes situations, mais en conscience, en respectant le temps de jeu réel (unité corps/esprit)
- Débriefing et bilan individuel

### Méthodes et moyens pédagogiques

Management participatif, joutes verbales et philosophiques avec introspection en salle, échanges/discussions, mises en situations professionnelles, débriefing en fin de stage

### Validation

Pas de certification, présence sur les 2 journées entières, attestation de participation délivrée en fin de formation – questionnaire - suivi des stagiaires sur les deux mois suivants

### Inscriptions

- **Nombre de participants** : Minimum : 8
- **Clôture des inscriptions** : 7 jours avant la date de la formation

**Inscription en ligne via le lien** [https://webquest.fr/?m=113616\\_13---preparation-mentale-niveau-2---eric-raulin](https://webquest.fr/?m=113616_13---preparation-mentale-niveau-2---eric-raulin)

### Tarif

Frais pédagogiques : 400,00 €

- Les frais de déplacement et d'hébergement des stagiaires sont à la charge des participants.

### Aides au financement des formations

Les stagiaires salariés de leur club peuvent bénéficier de dispositifs de prise en charge totale ou partielle des frais de formation (frais de formation professionnelle, hébergement, déplacements ...) sous condition que l'employeur ait versé la contribution légale et conventionnelle à l'OPCO. Renseignements auprès de votre employeur (salarié) ou de vos partenaires emploi et formation (auto-entrepreneur ou libéral)

### Indicateurs de résultats

Pas d'indicateur : cette formation a dû être annulée suite aux conditions sanitaires COVID 19

### Contacts

- **Eric RAULIN**, site web : [er-coachmental.fr](http://er-coachmental.fr)
- **Joelle FERRER**, [joelle.ferrer@fft.fr](mailto:joelle.ferrer@fft.fr) Tél : 03 26 85 36 70

### Référent handicap

- **Lionel THIEBAUT**, [lionel.thiebaut@fft.fr](mailto:lionel.thiebaut@fft.fr) Tél. : 06 52 43 86 16

Accueil des personnes porteuses de handicap : toute demande fera l'objet d'une étude personnalisée.

**Vous êtes stagiaire, pour toutes réclamations, joindre l'Organisme de Formation de la Ligue Grand Est : [formations.ligue.grandest@fft.fr](mailto:formations.ligue.grandest@fft.fr)**